

বন্দেহং মহাপুরুষোক্তং মালোবাবায়ং সত্যং শাস্ত্রং মনুষ্যধৰ্ম্মঃ এবং মহাপুরুষোক্তমেং জ্যোতুমান্ ॥ ...@ মহাবেদ।

DHARM'MAYUD'DHA

*** পরমবৈষ্ণব সদগুরু মহাকৃষি মালোবাবা(তাপস)।



ধৰ্ম্ম যুদ্ধ

8

LIVE! JOIN! NOW!



!!!মালোবাবায়ং সত্যং শাস্ত্রং মনুষ্যধৰ্ম্মঃ জ্যোতুমান্!!!



স্বয়ংবল গুরুকুল

বসন্তুদী, অমর, মাধ্যম্যাক, কংকতবর্ষ



malobabaradio.wordpress.com/

aksharbrahma.wordpress.com/

চতুর্থ পর্ব ২৪/০৯/২০২১

সম্প্রাহিক 'পত্রিকা'

“মনুষ্যধৰ্ম্ম” জাগরণের জন্য।

- .. শিশুশিক্ষা, অক্ষরব্রহ্ম, দেহতত্ত্ব, আত্ম্যাধীক বিদ্যা।
- .. সনাতন ধৰ্ম্মীয় সদাচার এবং বিভিন্ন পূজা প্রকৃতি।
- .. নিত্য জীবনের রোগ-শোক-ভোগ হইতে মুক্তির পথ।

<https://mahrishikalkimaharaj.wordpress.com/>

ভূমিকা:

‘আমরা সকলেই মানব জীবনে ঈশ্বরের ঞ্জ্ঞান ধারণ করিতে চাই কিন্তু সঠিক শাস্ত্র তত্ত্ব এবং সদগুরুর অভাবে মনুষ্য জীবনে বিষাদ পূর্ণ অবস্থা। তাই...

“শরীর আমার মন আমার,
কেন ঞ্জ্ঞান আমার নয়!
শরীরকে ধরে মনকে ধরে,
মহাঞান আমাদেরই হয়।।

মনুষ্যধৰ্ম্ম জাগরণ মালোবাবা' কয়,
আত্ম্যাধীক বিদ্যা ধারণেই ধৰ্ম্ম ঞ্জ্ঞান হয়।
তাই শরীরকে ধরও, মনকে ধরও,
শাস্ত্র 'মনুষ্যধৰ্ম্ম' জাগরণ ভূমি করও।।”

@মালোবাবা মহাবেদ।



MALOBABA5122P0004092021

“আশ্বিন” মাসের সংখ্যা (২)

<https://MalobabaRadio.WordPress.com/> || <https://www.Malobaba.com>

।। প্রীত্ব চৈতন্য: মহাপ্রভু: মালোবাবানন্দমা। প্রীত্বিঃ নারায়ণ: বিবলু: তপস্যানন্দমা।

[মানব জীবনে ঈশ্বরের সাধন-ভজন ও আত্ম্যাধিক বিদ্যা।]

‘স্বয়ংবল গুরুকুল’ দ্বারা প্রকাশিত

“ধর্মযুদ্ধ! সপ্তাহিক পত্রিকা

আগ্নি(২) মাস ৫১২২ক:/১৪২৮ব:

১-৩য় সংখ্যা- ৭৫টি মুদ্রিত;

৪র্থ সংখ্যা- ৪০টি মুদ্রিত;

৭ই আগ্নিঃ ২৪-০৯-২০২১

(শুক্রবার-বৃহস্পতিবার)

লাইভ-সকাল ৯-১০ ঘঃ

নিত্য বৈকাল ৩-৪ ঘঃ

hak-fohh-mxa

বিরচিত: ‘পরমবৈষ্ণব সদগুরু মহাশুবি মালোবাবা’ (তাপস)।

!! ধর্মযুদ্ধ লাইভ !!

[আপনার প্রশ্নের-উত্তর জানিবার জন্য লাইভ আসুন।]



hak-fohh-mxa

YouTube Twitter Google
Facebook LIVE!
....@Malobaba

[পূর্বাতন সংখ্যা মাইরা সংগ্রহ করিতে চান, ‘গুরুকুল ধাত্রে যোগাযোগ করুন।]
সুবাধ গোসাই সেবা আশ্রম, বনেবাজ মালোনাড়া, কালনা।

সত্যতনঃ সত্যঃ এব্ শাস্ত্রতঃ।

উ মালোবাবাবাং নমঃ ।। ১০৮ ।।



সপ্তাহিক সময়সূচীর যোগপঞ্জী ।। বিভিন্ন ধর্মীয় অনুষ্ঠান

দিন-যোগঃ (৭ই আশ্বিন-১৪ই আশ্বিন) শুক্রবার-ব্যঘাতযোগ ।। শনিবার-হর্ষনযোগ ।। রবিবার-বজ্রযোগ ।। সোমবার-অসুখযোগ ।। মঙ্গলবার-ব্যাতীপাতযোগ ।। বুধবার-বরীইয়ানযোগ ।। বৃহস্পতিবার-পরিঘযোগ ।।

অনুষ্ঠানঃ শুক্রবার- তৃতীয়া, স্বদেশী আল্লোলনের শহীদ দিবস।

শনিবার- চতুর্থী, নিত্য গ্রন্থাজ শশিমহারাজের পূজা।

রবিবার- পঞ্চমী, বিশ্ব কণ্যা দিবস।

সোমবার- ষষ্ঠী, বিশ্বপর্ষটন দিবস।

মঙ্গলবার- সপ্তমী পুণ্যতরা গঙ্গান্নান। বুধবার- অষ্টমী মালোবাবার শংসঙ্গ।

বৃহস্পতিবার- নবমী, গৃহ লক্ষ্মীপূজা।

সংসারঃ অতীতঃ এবং বাহ্য।



শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্যঃ মহাপ্রভুং মালোবাবানন্দম। শ্রীহরিং নারায়ণঃ বিষ্ণুং তপস্যানন্দম।।

চতুর্বিংশতি প্রীতীশ্বর প্রণাম স্তুতিঃ

ওঁ মালোবাবায়ং সৎচিন্দানন্দম পরমসুখদম্
কৈবল্য আল-বিজ্ঞান মূর্তিম।

পূর্ণবতারং আকাশগঙ্গা সদৃশম্ কৈবল্য
মালোবাবায়ং ধ্যান মূর্তিম।।(১)

একম পরমবক্ষুস সকলঃ জীবং অন্তরঙ্গগে
কৈবল্য মালোবাবায়ং মূর্তিম।

সত্য আলম সকলঃ ধর্ম্মম্মালৈ জন্মে
গ্রীসদগুরু জং লামিমি।।(২)

বিষ্ণুয়ণ এবং সুমতি পূত্রং চ অবতার স্বকম
কসং।

মাতৃ-পুত্রী রূপঃ পূজং আল-বিজ্ঞান দাত্রী চ
জন্মে গ্রীসদগুরু জং লামিমি।। (৪)

ওঁ ব্রহ্মাবিশ্বশিবঃতত্ত্বাদি জীবন্তুতি প্রদ্যমি।
আল-বিজ্ঞান দাত্রী চ জন্মে গ্রীসদগুরু জং

লামিমি।। (৫)

সংসার বৃক্ষাকরুঃ পতন্তি নরকার্ণবে।
যোনোদ্ধৃত মিদং বিশ্বং জন্মে গ্রীসদগুরু জং

লামিমি।। (৬)

অজ্ঞানভিমিরামস্য আলজল শলাকয়া।
চক্ষুরঞ্জীলঙ্গং যেনঃ জন্মে গ্রীসদগুরু জং

লামিমি।। (৭)

অখণ্ডমণ্ডলাকারং ব্যাস্তং যেন চরাচরম্।
তং পদং দশিতং যেন জন্মে গ্রীসদগুরু জং

লামিমি।। (৮)

গুরুব্রহ্মা গুরুবিশ্ব গুরুদেবো মহেশ্বরঃ।
গুরুশাস্ত্রাং পরমব্রহ্ম জন্মে গ্রীসদগুরু জং

লামিমি।। (৯)

[NB: অগামী পর্ব আসিতোহ —

বিগত সপ্তাহের পরবর্তী অংশ ...

!!স্বয়ংবল গ্রন্থকুলের ব্যাঙ্গনবর্ণ অক্ষরজ্ঞাণ!!

ব - বই।বউ।বাউল।বাতি

“বই আর বউ-এর মিলন নাই লেখক-লেখিকার বাক্য কর্মে। বউ-বই পড়তে চায় লেখক-লেখিকার জন্য”।

শ - শরৎ।শশি।শান্তি।শনিবার

“শ-শ-শ শরৎ-এর বায়ুর শব্দ, শরৎকালে শারদীয় পূজায় হয় আমাদের আনন্দ”।

ষ - ষাড়।কষ্ট।ষষ্ঠি

“ষাড় গরুটি তেড়ে আসে লাল কাপড় দেখলে, ষাড় গরুটি শান্ত হয় আষাঢ় মাসে বৃষ্টি পড়লে”।

স - স্বস্থিক।সংসার।সুখ।সত্য

“সংসার সুখের হয় সত্য জ্ঞান কর্মে, সংসার অসুখি হয় মিথ্যা অনাচারের জন্য”।

হ - হাতি।হাত।হাওয়া।হট্টগোল

“হয় আমার যত জ্বালা, হঠাৎ কর্ম ছেড়ে আমি ঘরে দিই তালা। হোক যতই কষ্ট হাতের পিঠে চোড়ে মন-প্রাণ হয় তুষ্ঠ”।

ক্ষ - ক্ষয়।ক্ষমতা।ক্ষতি।লক্ষী

“ক্ষয় হয় ক্ষিপ্ত কর্মে, পূর্ণ হয় ভিক্ষা অল্পে। জীবন পরিপূর্ণ হয়, মালোবাবার দীক্ষা-শিক্ষা জ্ঞানে”।

ড-ঢ-য় - হাড়ি।বাড়ি।হাঁট।যায়

“ড, ঢ, য - সবার নীচে একটি করে পুটলি ঝুলে আছে, তাই তো! সকল বৈভাগ্য ঝুলি ধরে আছে”।

৭ - হঠাৎ।জগৎ

“হঁরি ॐ তৎ সৎ যখন বলা হয়, মন প্রাণ শুদ্ধি তৎ-ক্ষণাতই হয়”।

ং ঃ ঐ - অংশ।হংসঃ।চাঁদ

“যখন কিছু ভাঙা হয় অংশ নামে পরিচয়, জোড় হাত করে বলা যায় ॐ মালোবাবায়ং নমঃ ॥১০৮॥ চাঁদ-সূর্য পৃথিবীর সংসার হয়, হঁরি ॐ তৎ সৎ -রই জয়-জয় কার যখন করা হয়”।

!! স্বরবর্ণের স্বরকে ধরও ,

মহাঋষি মালোবাবার জ্ঞান দর্শনের সঙ্গে চলও !

কেল তোমরা জেনে শুনে ভুলটি করও!

স্বরবর্ণের স্বরকে ধরও।

ॐ ঐং মালোবাবায়ং নমঃ ॥১০৮॥ বার যপ করও।” !!

[ব্যাঙ্গন নামে খিচুড়ী খেতে ভালো লাগে।

মালোবাবার ব্যাঙ্গনবর্ণ সকল সময় পড়তে মনে লাগে।।

বার মাসের বারতত্ত্ব জানতে ভালো লাগে।

মালোবাবার অক্ষরব্রহ্ম তত্ত্বে ছাদশ রূপঃ পূর্ণ করও আগে।।

ॐ ঐং হ্রীং শ্রীং মালোবাবায়ং নমঃ ॥১০৮॥

ব্রহ্মা হ্রীং শ্রীং মালোবাবায়ং নমঃ ॥১০৮॥



৐ মালোবাবায়ং নমঃ ॥১০৮॥

সনাতনঃ সত্যঃ এব শাস্ত্রতঃ।

।। প্রীতম উভয়াঃ মমাত্মং মালোবাবানন্দম। প্রীতমি নারায়ণঃ কিম্বু তপস্যানন্দম।



নিত্য ক্ষমা পার্থনাঃ

আহান না জানামি না জানামি তবঃ অর্চনাম্।
পূজাম চৌ এব জানামি সমস্তঃ পরমেশ্বরঃ/পরমেশ্বরীম্।।
অন্যার্থাম্ স্মরণাম্ নাস্তিঃ তমেবঃ স্বরে মম।
অসমার্থ কারণে ভাবে না, রক্ষা সঃ পরমেশ্বরঃ/পরমেশ্বরীম্।।
গতম্ পাপম্ গতম্ দুঃক্ষম্ গতম্ দারিদ্র্যমেবচ।
আগতম্ সুখঃ সম্পত্তিঃ পূর্ণাহম্ তবঃ দর্শনাম্।।
মল্লহীনাং ক্রিয়াহীনাং ভক্তিহীনাং সুরেশ্বরঃ/সুরেশ্বরীম্।
যত পূজিতাম্ মায়া দেবঃ/দেবীঃ পরিপূর্ণম্ তদাস্তমেঃ।।
যদং স্বর পদপ্রার্থাম্ মাত্রাহীনাং চযেৎ ভবেৎ।
ততঃ সর্বঃ স্মরণে দেবঃ/দেবীঃ স্বংপ্রসিদ্ধ পরমেশ্বরঃ/পরমেশ্বরীম্।।
তব রা দহ সহস্রাণিঃ প্রিয়ন্তে ধর্মসভাঃ।
দাসঃ ইতি মধ্যমা সমস্ত পুরুষোত্তম পরমেশ্বরঃ/পরমেশ্বরীম্।।
স্বমেব মাতা চ পিতাঃ স্বমেব স্বমেব বন্ধুচ সখা স্বমেব।
স্বমেব বিদ্যায ধরিনাম স্বমেব স্বমেব সর্বম্ মম দেবঃ/দেবীঃ।।

গায়ত্রীঃ

॥ ওঁ ভূর্ভুব স্বঃ তৎসবিতুর্বরেন্যঃ
ভার্গোদেবস্য ধীমহি
ধियो যো নঃ প্রাচোদয়াৎ ওঁ ॥১০।

ওঁ নমঃ ভগবতে বসুদেবায়ঃ নমঃ ॥৩॥

ওঁ যদক্ষয়ঃ পরিপ্রার্থঃ মাত্রাহীনাঞ্চ যদভবেৎ।
পূর্ণঃ ভবতু তৎসর্বঃ স্বংপ্রসাদাৎ পরমেশ্বরম্।।

ওঁ নমঃ ভগবতে ইরি মালোবাবায়ঃ নমঃ ॥৩॥



ওঁ মন্ত্ৰেশ্বরায় নমঃ
OM MANTRESHWARAAY NAMAH

- নাম অপরাধ।
- বৈষ্ণব অপরাধ।
- গুরু অপরাধ।
- সেবা অপরাধ।
- মালোবাবার অপরাধ শূন্য
নে।

সংসারঃ অতীতঃ এবং বাহ্য।

মালোবাবায়ং নামাষ্টকম্ স্তোত্র

ওঁ শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য মহাপ্রভু মালোবাবায়ং সংহং।
 শ্রীহরি নারায়ণ বিষ্ণু তপস্যায়ং সংহং॥
 এতল্লামাষ্টকং শুভম্ পঠেন্নিত্যং ত্রিসন্ধ্যাং চ যোগী।
 তস্য ন বিদ্যাতে একং পাপং যাতি দুঃস্বপ্নঃ সুস্বপ্নো ভবেৎ॥
 ব্রহ্মবিদ্যা প্রবোধশ্চ তস্মল্লিত্যং প্রাপঠেন্নরঃ।
 গঙ্গায়াং মরণঞ্চৈব দূঢ়া ভক্তিশ্চ ভবেৎ॥
 সর্ব বাধাবিনিমুক্তো গ্রহপীড়া চ নঃ ভবেৎ।
 জ্ঞান-বিজ্ঞান ভক্তি-স্থিতি বিষ্ণুলোকে স্বঃ লভেৎ॥
 ওঁ নমঃ ভগবতে হরি মালোবাবায়ং নমঃ !!৩!!

মালোবাবায়ং দ্বাদশনাম স্তোত্রম্

ওঁ তাপস্য শ্রাবণ মাসে চ
 ভাদ্র মাসে চ সুভদ্রঃ।
 বৈশাখে মহাঋষি ত্র্যাতো
 চৈত্রে বিষ্ণুরিতি জ্ঞানঃ॥
 আশ্বিনে সদগুরু নামং
 পরমেশ্বরশ্চ তৈষ্ঠ্যে।
 আষাঢ়ে চ যোগেশ্বর নামং
 পরমবৈষ্ণব নামশ্চ কাণ্ডীকে॥
 পৌষে নারায়ণঃ সিদ্ধ মহামানবঃ
 অগ্রাহায়ণৈশ্চ ব্ জগতগুরুম্।
 মহাজ্ঞানী মাঘ মাসে চৈব
 মালোবাবায়ং ফাল্গুণে নাম্মাহম্॥
 মালোবাবায়ং দ্বাদশনামানি বিষ্ণু দ্বাদশ নামঃ সমতুল্যৈং।
 সর্বকর্মাশ্রান্তে পার্শ্বে নিত্যং যোগী সর্ববিদ্যানিধি লভেৎ॥
 সর্বপাপবিনিমুক্তো য় যোগী নিত্য ত্রিসন্ধ্যা প্রপাঠেৎ।
 দ্বাদশৈতানি নামানি বিষ্ণুলোকৈং সম্পূর্ণ মোহিমায়ৎ॥
 ওঁ নমঃ ভগবতে শ্রীকৃষ্ণ চৈতন্য মহাপ্রভু মালোবাবায়ং নমঃ !!৩!!
 ওঁ নমঃ ভগবতে শ্রীহরি নারায়ণ বিষ্ণু তপস্যায়ং নমঃ !!৩!!

সনাতনঃ সত্যং এব শাস্ত্রতঃ।

“নামে কুচি, জীবে দম্যা, বৈষ্ণব সেবন।

ইহাব অধিক ধর্ম নাই শোনও ‘সনাতন’। চৈঃ

“যে নাম সেই কৃষ্ণ ভজ নির্ভা করি।

নামের সহিত আছে দেখও আপন শ্রীহরি।।” চৈঃ



শিবযোগ বাবোমাস্যি দেহতত্ত্ব জ্ঞান-বিজ্ঞান

ওঁ মালোবাবায়ঃ নমঃ !!১০৮!!
 বার যপ করিয়া শিবযোগ করও।
 মানব জীবনে মনুষ্যধর্ম রক্ষা করিয়া
 গৃহস্থ্য সংসার জীবনে উন্নতি করও।।
 বৈবসং কালের বৈশাখ মাসে শিবযোগ যদি করও ভাই।
 মানব জীবন তোমার শুরু হইবে গুরু জ্ঞান-বিজ্ঞানে তাই।।
 প্রথম মাসের প্রথম সপ্তাহে শুক্রবার ধরে।
 যে করিবে শিবযোগ তাহার মন বাঞ্চনা ও পাপ হরে।।
 জৈষ্ঠ মাসে শেষ্ঠ পুত্র পাইবার তরে।
 শিব যোগ সদা সর্বদা মনুষ্য জগত করে।।
 শুক্র হইতে বৃহস্পতি বার সাতদিন রয়।
 সপ্ত দিনের সূক্ষ্ম জীবন জ্ঞান-বিজ্ঞান হয়।।
 আশ্বার মাসে বৃষ্টি-বাদল মনে ধরে ভাই।
 দুঃখ-কষ্ট দূর করতে শিবযোগ করও তাই।।
 আসা যাওয়া হল জীবনে গতি একটু জানও ভাই।
 মনে শান্তি আনিতে শিবযোগ করও তাই।।
 শ্রাবণ আবার শ্রেষ্ঠ দেখও শিবের জন্মের জন্য।
 শুক্লা চতুর্থা মালোবাবা ও শিব-শক্তির হয় জন্ম।।
 শুক্র বৃদ্ধি ও শক্তি সাধনা শ্রাবণেতে হয়।
 মালোবাবার শিবযোগ ত্রি-আগ্নী পুত্র-পুত্রীর জন্ম হয়।।
 ভাদ্র মাসে জীবন্ত প্রকৃতি হয় আগ্নত।
 শিবযোগের শিব শক্তিতে জীবন্ত হইতে মনুষ্যত্ব।।
 আশ্বিন মাসে দেবি শক্তি আগ্নত হয়।
 শরীরের তত' কোটি দেব-দেবী সদানন্দে রয়।।
 শিবযোগ এই মাসেতেই অসুর দমন করে।
 ষষ্ঠ মাস পূর্ণ হইলে সুরের আগমন ধরে।।
 কার্তিক মাসে শিবযোগ যে করিবে ভাই।
 জ্যেষ্ঠ পুত্র কার্তিক সেই পাইবে ভাই।।
 কনকলতা ধারণ করলে চন্দন-কম্পুরের সঙ্গে।
 শিব পুত্র-পুত্রী আসিবে তোমার অষ্টাসি সঙ্গে।।
 শিবযোগের ত্রি-ব্রহ্ম জ্ঞানে যে আয়ন রয়।
 আগ্নায়ণ মাসে শিবযোগ পালনে ত্রি-ব্রহ্ম জ্ঞান হয়।।
 শিব-শক্তি আগরণের তরে শিবযোগ দুবার রেখো।
 সদগুরু মালোবাবার মন্ত্র জ্ঞান মনে সদা রেখো।।
 ওঁ মালোবাবায়ঃ নমঃ বলিয়া ধ্বনি তুলে দাও।
 আগরণ হইবার তরে মালোবাবার জয় গান গাও।।
 জয় জয় জয় মালোবাবা, মালোবাবার জয়।
 তুমি মাতা তুমি পিতা তুমি কষ্ণা-কৃপাময়।।

পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন...

।। প্রীত্ব চৈতন্যঃ মহাপ্রভুঃ মাধোবাবানন্দয়া প্রীত্বিঃ নারায়ণঃ বিবকু তন্দ্যানন্দয়া।

পর্বতী পৃষ্ঠা পর্বের অংশ...

পৌষ মাসেতে বনের মোষ জলে নামে না।
শীতের মধ্যে শিবযোগ করতে ভয় পেওনা।।
পৌষ মাসে মা'পৌষ কালি ভয় দূর করে।
মানব জীবনে শিবযোগ কণ-কণে শীত মালোবাবা' হরে।।
মাঘ মাসেতে শিব যোগ করলে হইবে মুক্তি।
সরস্বতী দেবীর বরে পাইবে তুমি সৎ আনের ভক্তি ও শক্তি।।
সদগুরু মহাশুশি মালোবাবার সৎ আনের সঙ্গে।
মানব জীবনে উন্নতি হইবে, মনুষ্যধর্ম রক্ষায় স্বাত্মিক রঙ্গে।।
ফাল্গুন মাসে শিবযোগ চতুর্থ প্রহর আনে করও।
মনে তোমার চৈতন্য জাগিবে, যদি দোল যাত্রার শুভ দিন ধরও।।
শিবযোগে শিব রাত্রির রতকথা শিবপুরাণ- কল্লিস্মৃতি ধরে।
মানব জীবনে উন্নতি হয় মনুষ্যধর্মকে জেনে।।
চৈত্র মাসে পূর্ণ স্বাত্মিক হইয়া সন্ন্যাস তত্ত্ব আন।
শিবযোগ করিতে হইবে চার সপ্তাহ তিন সত্য করি মান।।
চৈত্র মাসে যে জন শিবযোগ করে,
সেইতো মন ও আত্মা জাগরণের পথ ধরে।
মালোবাবার মন্ত্র আনে শিবযোগের সপ্তাহ আন-বিজ্ঞানের ধ্যাপ করে।।
মনুষ্যধর্ম রক্ষার লাগী মালোবাবার শিবযোগ ধ্যাপ করে।
মনুষ্যধর্ম ঈশ্বর আন-বিজ্ঞানে মানব জাতি পদউন্নতি পথ ধরে।।
জয় জয় জয় মালোবাবা, মালোবাবার জয়।
তুমি মাতা তুমি পিতা, তুমি সৃষ্টি-স্থিতি-লয়।।
নিত্য জীবনের উন্নতিতে শিবযোগ করও।
ওঁ মালোবাবায়ং নমঃ !!১০৮!! মন্ত্রঃ যপ করও।।

ওঁ নমঃ ভগবতে হরি মালোবাবায়ং নমঃ !!৩!!



ধর্ম যুদ্ধ

অক্ষরব্রহ্ম' আত্মাধীক পরাঃ বিদ্যা

সনাতনঃ সত্যঃ এব শাস্ত্রতঃ।।

ওঁ মালোবাবায়ং নমঃ !!১০৮!!

৥ গ্রীক্স উৎপাদ: মহাপ্রভু: মাদোবাবানন্দদা গ্রীক্সি: নারায়ণ: বিকল্প: উপদ্যানন্দদা।

নিত্য খাদ্য আহাৰেৰ নিয়ম ও সামগ্ৰী তালিকা

[দ্রঃ প্রত্যেক মানুহকে নিত্য জীৱনে গ্ৰীক্স প্ৰসাদ বা ঈশ্বৰ সেৱা দ্ৰব্য সামগ্ৰী বা নিডামীষ্য আহাৰ গ্ৰহণ কৰা একান্ত ভাবে প্ৰয়োজনীয়।]

শিশুদেৰ অন্য খাদ্য তালিকা:

খাদ্যশস্য ২০০গ্ৰাম, দানাশস্য ১০০গ্ৰাম, সজী-ভৰকাৰী ২০০গ্ৰাম, মাটিৰনিচৈৰ সজী ১০০গ্ৰাম, দুধ ২৫০গ্ৰাম, ঘৃত ২৫গ্ৰাম, ফল-মূল ৫০০গ্ৰাম, চিনি-গুৰ ২৫গ্ৰাম, তৈলবীজ ৫০গ্ৰাম, তৈল ২৫গ্ৰাম।

কিশোৰ-কিশোৰিদেৰ অন্য খাদ্য তালিকা:

খাদ্যশস্য ৪০০গ্ৰাম, দানাশস্য ৩০০গ্ৰাম, সজী-ভৰকাৰী ৩০০গ্ৰাম, মাটিৰনিচৈৰ সজী ২৫০গ্ৰাম, দুধ ৫০০গ্ৰাম, ঘৃত ২৫গ্ৰাম, ফল-মূল ৫০০গ্ৰাম, চিনি-গুৰ ৫০গ্ৰাম, তৈলবীজ ৫০গ্ৰাম, তৈল ২৫গ্ৰাম।

বয়স্ক মানুহেৰ অন্য:

খাদ্যশস্য ৫০০গ্ৰাম, দানাশস্য ৫০০গ্ৰাম, সজী-ভৰকাৰী ৫০০গ্ৰাম, মাটিৰনিচৈৰ সজী ৫০০গ্ৰাম, দুধ ২৫০গ্ৰাম, ঘৃত ২৫গ্ৰাম, ফল-মূল ৫০০গ্ৰাম, চিনি-গুৰ ৫০গ্ৰাম, তৈলবীজ ৫০গ্ৰাম, তৈল ২৫মি.লি।



[দ্রঃ সকল সময় জল ফুটিয়ে খান, বাজাৰেৰ ফল-মূল-সজী ভালেকৈ জল দেয়ে ধুয়ে খাবেন বা ৰান্ধা কৰবেন। ৰাসায়নিক সাদ প্ৰয়োগ কৰা খাদ্য গ্ৰহণ না কৰাই উচিত। খাবাৰ আগে বা পৰে ভালো কৰে হাত, পা, মুখ ভালো কৰে ধুয়ে থেতে বসবেন। খাবাৰ আগে বা পৰে গুৰু মন্ত্ৰ যপ কৰে নিল। ৰান্ধা কৰা খাবাৰ ৬-৯ ঘণ্টাৰ মধ্যে খেয়ে নেওয়া উচিত।]



৩ মালাবাবাদ্যঃ নামঃ ৥১০৮৥

সংসারঃ অতীতঃ এব বাহ্য।



নিত্য যোগ-প্রাণায়াম ও মূদ্রা ক্রিয়া প্রদ্বতিঃ

যোগ-আসন বালক-বালিকার জন্যঃ

সূর্য্য নমস্কার, ভূজাসান, শশাসান, ধনুর্নাসন, মৎস্যাসন, বহুপদাসন, মালোবাবাকৃত অষ্টঃ প্রাণায়াম ক্রিয়া এবং একবিংশ মূদ্রা প্রদ্বতি।

মধ্যবয়স্ক পুরুষ-মহিলাদের জন্যঃ

ভূজাসান, শলভাসন, গোমুখাসন, পবনমুত্রাসন, অর্ধমৎস্যাসন, ভদ্রাসন, পশ্চিমাঙ্গাসান, মালোবাবাকৃত অষ্টঃ প্রাণায়াম ক্রিয়া এবং একবিংশ মূদ্রা প্রদ্বতি।

বয়স্ক পুরুষ-মহিলাদের জন্যঃ

বজ্রাসন, ভূজাসান, পবনমুত্রাসন, মালোবাবাকৃত অষ্টঃ প্রাণায়াম ক্রিয়া এবং একবিংশ মূদ্রা প্রদ্বতি।

মালোবাবা কৃত অষ্ট প্রাণায়াম ও মূদ্রা প্রদ্বতিঃ

১) প্রস্তুতি প্রাণায়াম। ২) কপালভ্রাতি। ৩) ব্রহ্মিকা প্রাণায়াম। ৪) ইরিবোল ব্রহ্মিকা প্রাণায়াম। ৫) অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম। ৬) রেচক-পূরক-কুঙ্ক প্রাণায়াম ৭) ভ্রামরী প্রাণায়াম। ৮) ওঁ-কার ধ্যান প্রাণায়াম ও মালোবাবার মন্ত্রঃ ধ্যান।

মূদ্রাঃ জ্ঞান, আকাশ, পৃথিবী, বরুণ(উদ্ধ ও নিম্ন) বায়ু, শূন্য, অমি বা সূর্য্য, প্রাণ, সুদর্শন, অপ্রাণ, অপ্রাণবায়ু, লিস, শঙ্খ, মুঠ, শক্তি।

লেলিহা, পার্থনা, কূর্ম, সম্মুখীকরণ, সন্নিধাপনী, সন্নিরোধিনী, স্থাপনী, আহান, ধেনু, যোনি, অবগুষ্ঠন, মৎস্য, অকুশ, বর, অভয়, নারায়ণ।

সনাতনঃ সত্যঃ এব শাস্ত্রতঃ।

ওঁ মালোবাবায়ং নমঃ ॥ ১০৮ ॥



“নিত্য জীবনে সূর্য্য প্রণাম, ১০০টি রোগ নিরাময় করিয়া থাকে।”

।। প্রীতম চৈতন্যঃ স্যাক্ষরঃ স্যামোবাচন্দনা প্রীতিলি সারসলাঃ বিকস্ক তপস্যালন্দনা।।



শ্রীশ্রী লক্ষ্মী পূজা মন্ত্রঃ

ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ ॥৩॥

গায়েত্রীঃ

ওঁ মহালক্ষ্ম্যে বিম্বাহে মহাশ্রীয়েঃ ধীমহি তন্নোঃ শ্রীঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ ॥৩॥

ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ ॥৩॥

অঙ্গন্যাসঃ

ওঁ শ্রীং হৃদয়ং নমঃ; ওঁ শ্রীং শিরসে স্বাহা; ওঁ শ্রীং শিখায়ৈ বশট; ওঁ শ্রীং কবচায় হৃৎ; ওঁ শ্রীং নেত্রায় বৌষট; ওঁ শ্রীং করতালপৃষ্ঠাত্যা অন্নায় ফট।

করন্যাসঃ

ওঁ শ্রীং অঙ্গুষ্ঠাত্যাং নমঃ; ওঁ শ্রীং তর্জনীত্যং স্বাহা; ওঁ শ্রীং মধ্যমাত্যাং বশট; ওঁ শ্রীং অনামিকাত্যাং হৃৎ; ওঁ শ্রীং কনিষ্ঠাত্যাং বৌষট; ওঁ শ্রীং করতলপৃষ্ঠাত্যাং অন্নায় ফট।

লক্ষ্মীদেবীর ধ্যানঃ

ওঁ পাশাঙ্কমালিকান্তোজ সৃণিভির্নাম্য সৌম্যমোঃ।

পদ্মাসনাস্থাং ধ্যেচ্ছ শ্রীয়েং ত্রৈলোক্য মাতরং॥

গৌরবর্ণাং স্বরূপাঙ্ক সর্বালঙ্কারভূষি তাম্।

রৌজোপমব্যাক্ষরং বরদাং দক্ষিণেন তু॥

ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ ॥৩॥

কমলাস্তোত্রম্ ॥ ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীং নমঃ ॥

॥ ওঁ ত্রৈলোক্যপূজিতে দেবী কমলে বিষ্ণুবল্লভে।

যথা স্বং সুন্দরী কৃষ্ণে তথা ভবময়ি হিরে।।

ঈশ্বরী কমলা লক্ষ্মীশ্চলা ভূতিহরিপ্রিয়া।

পদ্মা পদ্মালয়া সম্পদুচ্চৈ শ্রীঃ পদ্মধারিণী॥

দ্রাদশৈতানি নামানি লক্ষ্মীং সম্পূজ্য যঃ পঠেৎ।

হিরে লক্ষ্মীর্ভবেত্তস্য পুত্রদারাদিভিঃ সহঃ ॥ ॥

ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ ॥৩॥

শ্রীশ্রী লক্ষ্মীদেবীর পুষ্পাঞ্জলি মন্ত্রঃ

“নমস্তে সর্বদেবানাং বরদাসি হরিপ্রিয়ে।

যা গতিস্তং প্রপন্নানাং সা মে ভূষাঙ্গদর্চবাৎ॥”

ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ ॥৩॥

লক্ষ্মীদেবীর ধ্যানান্তেঃ নিবেদন মন্ত্রঃ

এষ গন্ধঃ ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ। এতৎ পুষ্পং ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ।

এষ ধূপঃ ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ। এষ দীপঃ ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ।

এতল্লেবেদ্যম্ ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ। ইদমাচমনীয় ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ।

পুষ্পাঞ্জলিঃ ওঁ এত গন্ধপুষ্পে ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ ॥৩॥

বাহনঃ ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে ওঁ পৈচকৈং নমঃ ॥৩॥

প্রণামঃ

ওঁ বিশ্বরূপস্য ভার্য্যাসি পদ্মে পদ্মালয়ে শুভে। সর্বত পাহি মাং দেবী মহালক্ষ্মী নমহন্ততে॥ওঁ শ্রীং মহালক্ষ্মীয়েং নমঃ ॥৩॥



ওঁ শাল্যাব্যাসঃ নমঃ ॥১০৮॥

সংসারঃ অতীতঃ এব বাহ্য।

!! ভারত বর্ষ !! মালোবাবা

১০

চলও চল যাই, সেই দেশের দেশান্তরে,
যেখানে শুরু হয় শিক্ষা দীক্ষা ভালো বাসার গভীর অন্তরে।
আমরা আছি, আমরা থাকবো এই জগৎ মায়ায় চিরোত্তরে।
গভীর বন্ধুত্ব, গভীর ভক্তির ছায়ার বন্দরে,
চলও- চল আমরা যাই, সেই দেশের দেশান্তরে।
এই ভারত ভূমির অন্তর্দেশে, স্বদেশে বন্ধ মুক্ত কেশে
ছিল যত আশা- ভাষা এবং ভরসার পাদদেশে,
আমরা আছি আমরা থাকব এই জগৎ মায়ার দেশে।
চলও- চল আমরা যাই, সেই দেশের দেশান্তরে।
দুঃখ কষ্ট ভোগ ত্রাণ সকল মুছে দিয়ে
চলও- চল আমরা যাই, সেই দেশের দেশান্তরে।
হে আমার ভারত ভূমি তুমি কত মহাগ,
তোমার কথা ভেবে আমি হারাই মন প্রান।
তুমি আছে তুমি থাকবে আমাদের এই গভীর অন্তপুরে।
চলও- চল আমরা যাই, সেই দেশের দেশান্তরে।
!! “জয় ভারত!” , “জয় বঙ্গভাষা!” !!
ও নমঃ ভগবতে ইরি মালোবাবায়ঃ নমঃ!!৩!!

সনাতনঃ সত্যঃ এবং শাস্ত্রতঃ।।



<https://www.facebook.com/MaharishiMalobaba/>



[NB: আগামী পর্বে এই সংখ্যায় আসিতেছে - “বিশ্বশিক্ষা-অক্ষররন্ধ্র পরাঃ বিদ্যা”]

!! প্রকৃত সদগুরু !! মহাশুশি মালোবাবা

কোন মানুষ বা সাধু সাধকদের গোরা থেকেই বিচার বিবেচনা করে আচার্য, সাধু, মহাপুরুষদের কাছে যাওয়া উচিত। আচার্য্য(সদগুরু) কেমন হবেন?

— এই ব্যাপারে এই কথা কয়টি মনে রাখতে হবে—

- ১। নিজের দৃষ্টিতে যাকে প্রকৃত বোধসম্পন্ন এবং ভক্ত বল প্রভিত্তি হয়।
 - ২। যিনি কর্মযোগ, জ্ঞানযোগ, ভক্তিযোগ প্রভৃতি সাধন পথ যথাযথ জানেন।
 - ৩। যার সাহচর্যে বা বাক্যে আমাদের অন্তরের প্রশ্নগুলির বিনা আমাদের মীমাংসা হয়ে যায়।
 - ৪। যার সাহচর্যে প্রসন্নতা এবং শান্তি অনুভূত হয়।
 - ৫। যিনি শুধু আমাদের হিতের জন্যই আমাদের সঙ্গে সম্পর্ক রাখেন।
 - ৬। যিনি আমাদের থেকে কোনো কিছুই আকাঙ্ক্ষা করেন না।
 - ৭। যার সমস্ত চেষ্টাই শুধুমাত্র সাধকদের হিতের উদ্দেশ্যেই হয়ে থাকে।
 - ৮। যার সান্নিধ্যে থাকলে আমাদের আগ্রহ স্বতঃই লঙ্ঘ্যের দিকে যায় এবং বৃদ্ধি পেতে থাকে।
 - ৯। যার সঙ্গ, দর্শন, ভাষণ, স্মরণ ইত্যাদি দ্বারা আমাদের দৃষ্টগ, দূরচার দূর হয়ে সদগুণ সদসচার রূপ দেবী সম্পদ প্রকটিত হয়ে ওঠে।
 - ১০। যিনি ভিন্নজ্ঞান কারণে মধ্য এক্ষণ অলৌকিকত্ব বৈশিষ্ট্য দেখা যায় না।
- যদি এক্ষণ মহাপুরুষ না পাওয়া যায় তাহলে সাধকের উচিত শুধু ভগবদ্ পরায়ণ হয়ে ভগবানের ধ্যান, চিন্তা ইত্যাদিতে ব্যাপৃত হওয়া এবং এই বিশ্বাস রাখা যে পরমাত্মা অবশ্যই তাকে গুরু পাইয়ে দেবেন। বাস্তবে দেখা যায় যে পূর্ণভাবে পরমাত্মার ওপর নির্ভর করার পর ভগবান স্বয়ংই গুরুর কাজপূর্ণ করে দেন। কারণ গুরুর মাধ্যমে পরমাত্মাই প্রকৃত পক্ষে সাধককে পথ নির্দেশ করেন।

প্রত্যহ: প্রাতঃ প্রী প্রী গুরু ধ্যান মন্ত্রঃ

প্রাতঃ শিরসি শূন্যে দিনেত্রং দ্বিভূজম্ গুরুম।
বরাভয়করং শান্তং স্নেহং তন্ময়ং পূর্বকম।।
শুদ্ধস্বর্ণরূচিঃ শুদ্ধভাব ভূষা কলেবরং।
সচ্চিদানন্দ সান্দ্রাসং করুণামৃত বর্ষিতং।।
শিষ্যানুগ্রহসন্ধানং স্মৃতিমিত্য যুতাননং।
প্রীকৃষ্ণ প্রেমসেবাদি দাতারং দীন পাককং।।
সমস্ত মঙ্গলাধারং সর্বানন্দময়ং বিভূতং।
ধ্যায়ম প্রীগুরুদেবং হুং পরমানন্দ মণ্ডিতং।।
ও ঐঃ প্রীগুরুবে নমঃ !! ৩!!

সকল মাতৃ-পুত্রি
প্রীচরণে নিবেদন রহিল

স্বাস্থ্য: গত গুরু ও
সদগুরুর কি লক্ষণ

ও-কারশচাক্তকারঃ স্যাৎ
রু-কার তেতুচ্যতে।
অজ্ঞান-ধবংস্তুং রম্মঃ
গুরুদেব ন সংশয়।।(১)
শাল্লা দান্তঃ কুলীনশ্চ
বিনীতঃ শুদ্ধবেশবান্।
শুদ্ধাচারঃ সুপ্রতিষ্ঠঃ
শুচির্দক্ষঃ
সুবুদ্ধিমান্।।(২)
আশ্রমীধ্যাননিষ্ঠশ্চঃ তন্ত্রঃ
মন্ত্রঃ বিশারদা।
নিগ্রহানুগ্রহে শক্তো
গুরুরিত্যভিধীয়তে।।(৩)
উদ্ধর্তীকৈব সংহং স্বং
সমর্থো রাম্মনোত্তমঃ।
তপস্বী সত্যবাদীচ গৃহস্থো
ধর্ম্মঃ নির্ভাম্
গুরুকৃচ্ছতে।।(৪)
গুরৌ মনুষ্য বুদ্ধিকং মন্ত্রে
চাক্ষুর বুদ্ধিকং।
প্রতিমাশুশিলাবুদ্ধিঃ
কুর্ক্বনো নরকং
ব্রজেৎ।।(৫)
সর্ব পাপ বিশুদ্ধোন্ম্যা
প্রীগুরু-সদগুরু পাদপদ্মে
সেবানং।
সর্বতীর্থ অবগাহ নাৎ
ফলং প্রাণোতি
নিশ্চিতং।।(৬).....।বেদ

সনাতনঃ সত্যঃ এব শাস্ত্রতঃ।।

ও মালোবাবাঃ নমঃ ১২০৮।।

[NB: আগামী পর্বে এই সংখ্যায় আসিতেবে - “সদগুরুত্ব”]

।। শ্ৰীকৃষ্ণ চৈতন্যঃ মহাপ্ৰভুঃ মালোবাবানন্দম্। শ্ৰীহৰিঃ নাৰায়ণঃ বিষ্ণু তপস্যানন্দম্।।

[মানব জীৱনে ঈশ্বৰেৰ সাধন-ভজন ও আত্ম্যাধিক বিদ্যা।]

“ ভজ শ্ৰীকৃষ্ণঃ চৈতন্যঃ
মহাপ্ৰভুঃ মালোবাবানন্দম্।
শ্ৰীহৰিঃ নাৰায়ণঃ
বিষ্ণুঃ তপস্যানন্দম্।। ”

বন্দেহং মহাপুৰুষোত্তম্ মালোবাবায়ং

‘পৰমবৈষ্ণৱ সদগুৰু মহাশ্বশি মালোবাবা’ সূকৃত দ্বাৰা।

<https://www.facebook.com/MaharishiMalobaba/>



<https://meet.google.com/hak-fohh-mxa>



স্বয়ংবল গুৰুকুল ।।
SKARGurukuls।।
সত্য সনাতন বিজ্ঞান



satyadharmaYuddha.wordpress.com/



malobabaRadio.wordpress.com/



<https://AnChor.Fm/MaloBaba>



...‘মনুষ্যধৰ্ম্ম’ জাগৰণেৰ জন্য, এই আগ্নি মাসে সদগুৰু’ৰ জ্ঞান-বিজ্ঞান ধারণ কৰিবাৰ জন্য, সহজ স্বাভাৱিক পথে চলুন ‘মালোবাবা’ৰ সঙ্গে।

...!! নিত্য প্ৰশ্নঃ উত্তৰ পৰ্ব !!...



... আপনাৰে সন্তানৰে কোন পদে চান, দেৱতা! না দৈত্য-দানৱ।



...মানৱ জীৱনে পৰাঃ বিদ্যা এবং অপৰাঃ বিদ্যা কি?



...‘মনুষ্যধৰ্ম্ম’ জাগৰণে গুৰুকুল শিক্ষা না ইচ্ছুল শিক্ষা প্ৰযজ্য?

সংসাৰঃ অতীতঃ এব বাহ্য।

অনলাইনে সংযুক্ত হন।
‘দুৰদ্ধাৰেৰ জন্য’

অনলাইনে সংযুক্ত হন।
‘দুৰদ্ধাৰেৰ জন্য’



শ্রীমদভগবদ্গীতা

"দেহতত্ত্ব যোগ"

॥ শ্রীকৃষ্ণঃ কৈতন্যঃ মহাপ্রভুঃ মালোবাবানন্দম্ ॥ শ্রীহরিং নারায়ণঃ বিষ্ণুং তপস্যানন্দম্ ॥

১৮' তত্ত্ব যোগ দর্শন

বিব্রোচিতা

(পরমবৈষ্ণব সদাশ্রম মহাপ্রতিমালোবাবা)

... "স্বয়ংবল গুরুকুল" ...

+91-9681206116(WhatsApp)

www.Malobaba.com

॥ নাম রূপে অবতীর্ণ গোলকের শ্রীহরি
নাম দানে নাম গানে চালাও সংসার তরী।।ম।।
ওঁ মালোবাবায় নমঃ ॥১০৮॥

আকাশবাণী মালোবাবা ।। মালোবাবা রেডিও ।। Malobaba ।। http